

SOFT touch

PACE

PROVATO PER VOI

Il metodo Trager, molto più di un massaggio, con lievi tocchi delle mani scioglie tensioni fisiche e mentali. E riporta corpo e mente a uno stato di benessere. Un'ex ansiosa racconta

DI BARBARA LALLI

Ero sempre stanca, carica d'ansia, non riuscivo più ad addormentarmi facilmente o, quando prendevo sonno, mi svegliavo di continuo. Ho consultato i medici che, naturalmente, mi hanno prescritto dei farmaci. Ma nulla cambiava. Anzi, la situazione peggiorava. Ho impiegato un po' di tempo a capire che ero intollerante o addirittura recidiva a quelle maledette pastiglie. Il tempo scorreva e non mi dava ragione. A lungo andare, durante la giornata mi sentivo sempre più spossata, al punto che anche le più piccole cose diventavano insormontabili. Finché non mi ha chiamato un'amica per consigliarmi qualche seduta di Trager in modo da allentare lo stress e aiutarmi a dormire sonni profondi. Elvira Musmarra, 42 anni, da moltissimo tempo esperta educatrice, nonché vicepresidente del Trager International, l'organizzazione che promuove lo sviluppo della tecnica nel mondo, mi aveva telefonato ricordandomi quanto bene poteva procurarmi un ciclo di sedute. Sì, perché il Trager, anche se non si sostituisce al medico, regala tanti benefici in caso di mal di schiena, problemi muscolari, cervicali e articolari, disturbi del movimento, ansia, stress, stanchezza... Insomma, sembrava perfetto per me. Ma ero un po' scettica. Avevo provato con il massaggio tradizionale, ma, a parte un beneficio fisico, continuavo a non dormire. «Il Trager non è un massaggio», mi spiegava convincente Elvira «e, pur basandosi su movimenti dolci e gentili, senza oli o lozioni, si adatta alla persona e alle sue esigenze, quindi anche alle tue». Ci provo, senza aspettarmi nulla. E vengo smentita già dopo solo tre sedute. Sdraiata sul lettino, "ascolto" le mani di Elvira muoversi leggere sul mio corpo, come per sentire e capire quello di cui ha veramente bisogno. Poi, però, quando si arriva alle gambe, i movimenti si fanno più concreti, precisi ma piacevoli, e mi "costringono" a lasciarmi andare totalmente. Fino a quando Elvira tocca schiena e spalle, doloranti per le tensioni accumulate, e infine il petto, "chiuso" da una cattiva respirazione (saranno le sigarette?) e da uno stato d'ansia perpetuo. Dopo un'ora, quando scendo dal lettino, respiro subito meglio, mi sento più leggera, la mente sgombra... Sì, perché il Trager lavora anche sulla profondità del corpo, muscoli e organi interni compresi. E poi, gran parte della manualità si concentra sulla testa e sul collo, sempre con "vibrazioni" che generano un rilassamento globale. Solo alla fine della terza seduta mi accorgo che il mio viso fa trasparire un senso di infinito benessere, la pelle è più luminosa, ritorno a sorridere dopo tanto tempo. L'ansia in cui ero intrappolata sembra placata dalla manipolazioni, divento più tollerante (mia madre è il duro banco di prova, la ascolto senza più innervosirmi) e la notte l'angoscia che mi devastava lascia il posto a un sonno progressivamente più profondo e sereno. Provare per credere. Butto le medicine nel cestino e mi affido solo al Trager. Per raggiungere gli obiettivi ci vogliono 10 sedute, al costo di circa 40/60 euro per un'ora o più. Info: Associazione Trager Italia - tel. 041/998888 - (info@trager.it) - (www.trager.it).